

'T KILOMETRIKSE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 12 NR. 5

MAART 2012

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES

VOORWOORD

Op de algemene vergadering was dit jaar zeer weinig volk. Het bestuur had nochtans gehoopt om hier nog enkele extra krachten te mobiliseren om de dagelijkse werking van onze club en de organisatie in goede banen te laten leiden. Daarom verderop in dit Kilometrikske een dringende oproep om het bestuur te versterken. Anders zou het wel eens kunnen dat we moeten snoeien in onze organisatie en dan zal de Kerstcorrida als eerste sneuvelen.

Verder staat dit Kilometrikske vooral in het teken van het nieuwe pisteseizoen met de aankondiging van de belangrijkste jeugdwedstrijden en het inschrijvingsgeld voor de paasstage voor pupillen en miniemen.

De datum van de pannenkoekendag ligt ook al vast nl. 22 september.

Blijf natuurlijk stempels verzamelen, zo maak je meer kans op een mooie naturaprijs. Vergeet niet om je uitslagen van joggings en wedstrijden die niet in het Kilometrikske aangekondigd zijn, door te geven.

Tenslotte willen we nog reclame maken voor onze jaarlijkse familie-uitstap. Deze vindt plaats op zaterdag 31 maart. Voor de prijs van € 25,00 neem je deel aan een prachtige wandeling van +/- 8 km door de fruitstreek, krijg je 's middags een lekker middagmaal en na de middag kan je gaan fietsen of deelnemen aan de zoektocht in Tongeren. Voor het inschrijvingsformulier moet je achteraan in het Kilometrikske zijn.

Veel plezier !!!!!

Redactie:

*Jan Ledegen
Bart Van Caeyzeele
P/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout*



*tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be*

LIDKAARTEN !

Beste ouders, leden,

De lidkaarten zijn er al een tijdje. Je kan ze nog steeds afhalen in de cafetaria bij Jef/Mieke.

- Indien je nog geen lid bent, gelieve dan zo snel mogelijk de betaling in orde te brengen, dat kan met het overschrijvingsformulier volgens volgende tarieven:

Kleuters (2005 & 2006) :	€ 25
Benamins, pupillen, miniemen : (2004, 2003, 2002, 2001, 1999)	€ 63
1 ^{ste} lid (vanaf cadet) :	€ 68
2 ^{de} lid (vanaf cadet) :	€ 63
Gezin (van 4 leden) :	max. € 230
(+ € 25 per bijkomend lid)	

STEEDS JE NAAM + GEBOORTEDATUM IN DE MEDEDELING ZETTEN

- Indien wij een administratieve fout maakten, gelieve dan uw gegevens correct door te geven of contact op te nemen met Bart Van Caeyzeele. Telefonisch 014/51 45 85 of via www.herenthoutseac.be

JAARPROGRAMMA HAC 2012 (onder voorbehoud van wijzigingen)

Datum	Benaming organisatie	Plaats	Uur
08-02-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	09u00
08-02-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	19u45
13-02-2012	Start To Run (start ochtendsessie)	Milit domein Grobbendonk	09u00
13-02-2012	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke	19u00
17-02-2012	Algemene vergadering	't Kapelleke	20u30
31-03-2012	Wandeling	't Kapelleke	08u30
07-05-2012	Start To Run - eindtesten	Milit domein Grobbendonk	09u00
07-05-2012	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke	19u00
01-06-2012	Gezinskilometer	't Kapelleke	18u30
01-06-2012	Barbecue	GOC	19u30
13-06-2012	Scholenmeeting	't Kapelleke	13u00
17-06-2012	KBC Jeugdmeting	't Kapelleke	13u30
07-09-2012	Memorial "Van Damme"	Brussel	16u30
12-09-2012	Ronde van Herenthout	't Kapelleke	19u00
14-09-2012	Idem	Molenstraat	19u00
15-09-2012	Idem	Vonckstraat	19u00
16-09-2012	Idem + Bosloop	't Kapelleke	13u30
19-09-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	09u00
19-09-2012	Info vergadering "nieuwe leden"	't Kapelleke	18u45
19-09-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	19u45
24-09-2012	Start To Run (start ochtendsessie)	Milit domein Grobbendonk	09u00
24-09-2012	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke	19u00
28-09-2012	Scholenveldloop	't Kapelleke	13u30
22-09-2012	Uitreiking jeugdprijs	't Kapelleke	16u00
17-12-2012	Start To Run - eindtesten	Milit domein Grobbendonk	09u00
17-12-2012	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke	19u00
26-12-2012	Kerstcorrida	't Kapelleke	13u30

BELONINGEN DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

De datum voor onze pannenkoekendag ligt ondertussen vast nl. 22 september.

Die dag rekenen we erop dat iedereen zijn prijs in ontvangst komt nemen. We beginnen om 16.00u met een bosspel en om 17.00u zullen er voor iedereen pannenkoeken à volonté zijn.

Aansluitend is er de uitreiking van de prijzen voor iedereen die minstens 5 stempels heeft.

Er zal ook dit jaar een prachtige prijzentafel klaarstaan met strips, gezelschapsspelletjes, speelgoed, rugzakken, radio's en nog veel meer. Wie de meeste stempels heeft, mag eerst kiezen.

TUSSENSTAND WEDSTRIJD-WEDSTRIJD

18	Marthe Van Den Broeck
16	Brent Van Turnhout
14	Oliver Garner
13	Robbe Torfs
12	Kwinten Torfs, Ruben Glassee, Sander Wijns
11	Alexandra Van Besouw, Illian Glassee, Jorin Van turnhout, Liam Vlassenbroeck
10	Louise Helsen, Stef Scharre
9	Jonas Wijns, Sien Moons
8	Brent Van Tichelt, Floor Heylen, Floor Verdonck, Sien Heylen, Zoë Vermeiren
6	Bob Heylen
5	Ann-Sofie Boedt, Florian Van Caeyzeele, Jef Vermeiren, Lisa Geerts, Wim Van Tigchelt
4	Celien Boedt, Elien Geerts, Femke Van Mengsel, Fien Van Den Broeck, Matthias Travers, Migael delen, Robbe Van Hool, Tom De Pooter
3	Annelien Travers, Emma Mees, Jonas Van Hove, Luna De Schutter, Mirte Ledegen
2	Amon Van De Velde, Angelo Martins, Audric Van Pelt, Bo Weyers, Daan Boeckmans, Ellen De Kepper, Ferre Van Thielen, Frederik Lenchant, Jan Vermeiren, Kaat Van De Van, Kristian Brekalo, Laurien Op De Beeck, Lotte Veris, Robbe Geerts, Sara Veris, Sion Van De Velde, Vere Veris, Ylias Lenchant
1	Alexander Omoikerodah, An-Sophie De Schutter, Camille De Schutter, Lens Keyzers, Lotte Keyzers, Maarten Van Den Berg, Mathijs Hoet, Mil Moons, Milenko Sarlet, Sam Van Dijck, Sofie Vervoort, Stijn Rombout

TRAININGEN IN MAART - APRIL

Er zullen steeds 3 groepen binnen en 3 groepen buiten trainen.
Diegene die binnen trainen brengen sportschoenen mee om binnen te trainen !

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in een zakje meebrengen !

Vanaf 4 april traint iedereen terug buiten !!!!!

Zorg dus voor aangepaste kledij !!

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters Annelies Dorien Maren	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
07/03	Zaal	Buiten Hans	Buiten Jan	Zaal Isabel	Zaal Nest	Buiten Bart
14/03	Zaal	Zaal Bart	Buiten Hans	Buiten Jan	Buiten Isabel	Zaal Nest
21/03	Zaal	Buiten Nest	Zaal Bart	Zaal Hans	Buiten Jan	Buiten Isabel
28/03	Zaal	Buiten Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart	Zaal Hans	Zaal Jan
04/04	Iedereen buiten ! Bosspel !!!!!					

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden.
Iedereen vanaf benjamin is welkom.



Zaterdag (10.00 – 12.00) :

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten vanaf pupil die aan wedstrijden willen meedoen. Iedereen die iets wil bijleren is welkom !

Geen training op zaterdag 24 en 31 maart !

Op 3 en 10 maart moet er buiten getraind worden (zaal bezet), dus enkel bij droog weer training.

LAATSTE VELDLOPEN MAART - APRIL

Zondag 4 maart

Begin : 12.30u

Begeleiding : Nest

te Betekom

Kapelleke : 11.00u

Zondag 11 maart

Begin : 9u45

Belgisch kampioenschap !

te Oostende

Er worden ploegen voor benjamins gemaakt door Erik Glassee en het technisch comité. Pupillen en miniemen mogen allemaal deelnemen. Cadetten en ouder moeten inschrijven !

Zaterdag 7 april

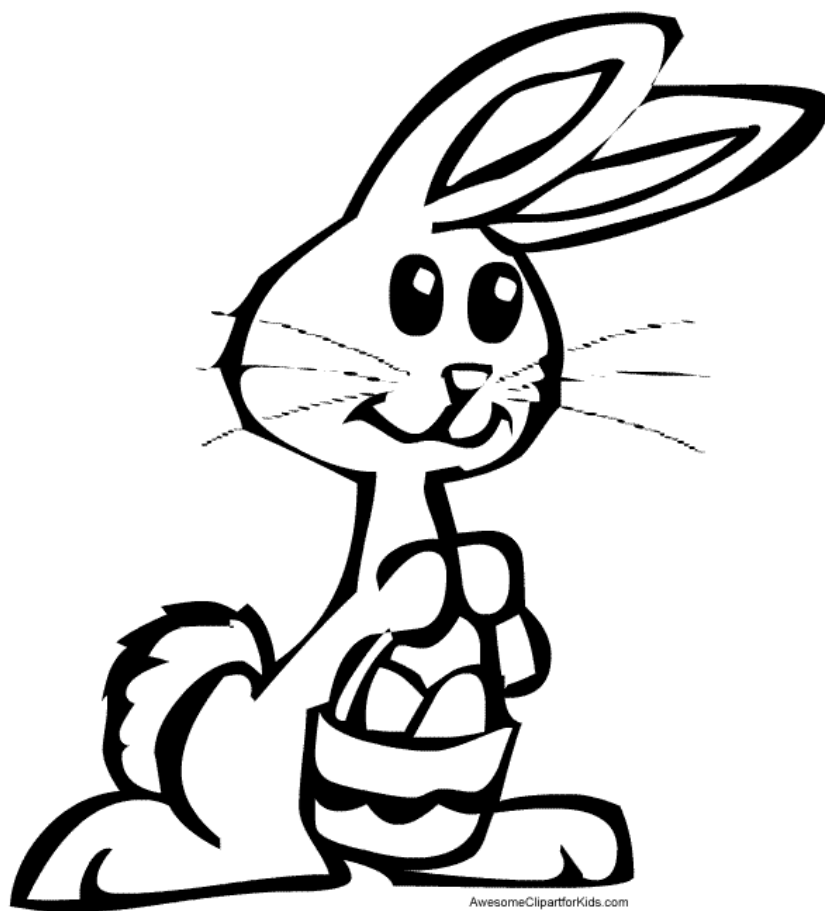
Begin : 14.00u

te Nijlen

Terrein : Zandlaan

Grote Paasveldloop

Er zijn ook wedstrijden voor kleuters.
De afstanden zijn korter dan bij de officiële crossen !
Naturaprijs en paaseieren voor alle deelnemers !



AwesomeClipartforKids.com

WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd begeleiding te voorzien.

Tijdens de eerste meetings en bij de meetings van AC Herentals zal er telkens iemand aanwezig zijn.

De zomerkalender is nog niet verschenen en daarom kunnen we ook nog geen volledige kalender voor april publiceren. Voor volgende wedstrijden rekenen we tijdens de zomer wel op massale deelname :

1. **Wedstrijden van het Kempisch criterium**

5 wedstrijden met clubs uit de buurt waarin we ook meedoen.

Wedstrijden in Turnhout, Arendonk, Lille, Herenthout en Mol.

Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs !

2. **Wedstrijden van AC Herentals**

- maandag 9 april te Herentals

- dinsdag 1 mei te Herentals

- zaterdag 2 juni te Lille

- zondag 17 juni te Herenthout ! (verplicht voor iedereen)

- zondag 2 september te Tongerlo

- zondag 16 september te Malle

3. **Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen**

- meisjes : zaterdag 21 april te Kapellen

- jongens : zondag 22 april te Mol

UITSLAG CROSSEN

1. Herentals 2. Kessel (PK) 3. Hulshout

Dames	1.	2.	3.
° <u>Benjamins</u>			
Van Den Broeck Marthe	18	13	9
Helsen Louise	45	/	/
De Kepper Ellen	/	/	/
Boedt Celien	/	/	/
Vermeiren Zoë	6	8	6
Vervoort Sofie	34	/	/
De Schutter Luna	40	/	/
° <u>Pupillen</u>			
Heylen Floor	30	/	15
Van Turnhout Jorin	29	/	/
Boedt An-Sofie	/	/	/
Van Den Broeck Fien	40	/	/
Geerts Lisa	27	/	/
Van Mengsel Femke	45	/	/
Travers Annelien	/	/	25
° <u>Miniemen</u>			
Moons Sien	4	3	4
Verdonck Floor	20	18	14
Heylen Sien	25	/	16
Van Besouw Alexandra	20	19	16
Geerts Elien	22	/	
° <u>Cadetten</u>			
Verlinden Jessica	18	17	11
Torfs Lien	31	25	/
Vervoort Lies	57	/	/
° <u>Juniors</u>			
Vermeulen Kaat	2	3	13
° <u>Seniors</u>			
Rynders Annelies	20	/	24
° <u>Masters</u>			
Vranckx Maria	2	2	2
Ducheyne Lieve	20	15	/
Laenen Rit	24	/	/
Greta Buts	11	/	/

1. Herentals 2. Kessel (PK) 3. Hulshout

Heren	1.	2.	3.
° Benjamins			
Torfs Robbe	7	2	5
Wijns Jonas	19	15	/
Garner Oliver	2	4	2
Glasse Ilian	49	/	21
Van Tighelt Wim	43	/	/
Brehals Kristian	13	/	/
Delen Migael	32	25	/
° Pupillen			
Wijns Sander	7	27	5
Torfs Kwinten	23	14	14
Glasse Ruben	50	/	21
Scharre Stef	43	/	/
Van Tichelt Brent	/	42	/
Van Caeyzeele Florian	13	28	/
Heylen Bob	19	/	/
Van Hool Robbe	53	/	/
° Miniemen			
Vermeiren Jef	37	/	/
Vlassenbroeck Liam	62	/	31
Van Turnhout Brent	61	29	23
Travers Mathias	/	/	37
° Cadetten			
Van Turnhout Jens	48	45	31
Lievens Michael	10	8	15
Olyslaegers Arne	7	10	/
Verboven Yorben	40	/	/
° Scholieren			
Beirinckx Laurent	8	10	13
° Juniors			
Renap Nils	19	21	41(KC)
Suetens Tom	3	4	
° A.C.			
Van den Bossche Brian	8	4 (KC)	12(KC)
Bierinckx Vincent	19	7 (KC)	22 (KC)
Bekers Tom	63	27(KC)	/
Prims Jo	16	9	30
Verhaert Kris	39	28	37 (KC)
° Masters			
Glasse Benny	90	/	/
Raets Marc	6	3	17
Torfs Yves	67	51	41
Caers Geert	43	35	/
Struyfs Herman	20	/	/
Hens Marc	88	/	

INDOOR HERENTALS 18 FEBRUARI 2012

Benjamins M	50 m	Ver	Kogel	
Illian Glassee	11.78	2m08	4m60	
Benjamins V	50 m	Ver	Kogel	
Louisen Helsen	9.88	2m23	4m46	
Pupillen M	Hoog	50 Horden	Kogel	
Kwinten Torfs	1m28	9.55	7m83	
Florian Van Caeyzeele	1m05	10.95	6m26	
Ruben Glassee	1m05	12.18	5m15	
Bob Heylen	1m00	/	5m63	
Pupillen V	Kogel	Hoog		
Jorin Van Turnhout	4m16	/		
Annelien Travers	/	0m90		
Miniemen M	Ver	50 Horden	Hoog	Kogel
Jef Vermeiren	3m49	12.18	1m20	6m50
Brent Van Turnhout	/	/	/	4m69
Miniemen V	Hoog	50 Horden	Kogel	Ver
Emma Mees	1m15	9.50	9m29	3m91

**UITSLAG VAN HET GROTE CARNAVAL BOSSPEL
(22/02/2012)**

1. De Twisten: 2 mannetjes en 3 stukken
2. Zoekers / Pinky's / Olympic: 2 mannetjes
3. Puddings / Kaartzoekers / Prinsessen Carnaval / Vinders / A-pupillen / Speedguys: 1 mannetje en 2 stukken.
4. Kakkers: 1 mannetje
5. Fun Beesten: 2 stukken

DRINGENDE OPROEP VOOR HELPERS!

Om de werking van een club met 400 leden in goede banen te leiden, vraagt heel wat engagement en opoffering van het bestuur. Gelukkig kunnen we steeds beroep doen op jullie hulp.

We zijn een erg goed draaiende club met een gemotiveerd en sterk bestuur en trainerscorps. Daarom dat we nu al versterking zoeken voor het bestuur en onze organisaties!

Waar hadden we aan gedacht ?

1. We willen een **organisatiecomité** oprichten voor de **Kerstcorrida** omdat dit onze grootste/zwaarste organisatie is en niet te organiseren blijft enkel met het bestuur. Graag zouden we **3 extra mensen** willen vinden die elk voor 1 taak verantwoordelijk zijn :

- a. verantwoordelijke voor aankoop materiaal (bekertjes, hot dogs en benodigdheden, ...)
- b. iemand die mee op zoek gaat naar nieuwe helpers en helpt om de helperslijst volledig te maken.
- c. iemand die de reclame (PR) rond de corrida op zich neemt (verspreiding strooibiljetten/affiches, contact met kranten, stimuleren van voorinschrijvingen, ...)

2. Er is nog steeds 1 plaats vrij in het bestuur. We zouden die graag ingevuld zien door een gemotiveerde jonge kracht die wat nieuwe en frisse ideeën kan aanbrengen.

Kandidaten kunnen zich bij Jef Van Herck aanmelden tijdens de woensdagtrainingen of bij Jan Ledegen.

UITNODIGING WORKSHOP HARTSLAGMETING ORGANISATIE IN SAMENWERKING MET POLAR MAANDAG 5 MAART 2012 - 19.00U

Dhr. Kristof Schroons

Doelgroep: de beginnende jogger die minder vertrouwd is met hartslagmeting, maar ook iedereen die iets meer wil weten over trainen met een hartslagmeter is van harte welkom.

Wat mag je verwachten?

Bondige theoretische uitleg:

- Wat is & hoe werkt een hartslagmeter?
- Voordelen van trainen in de juiste hartslagzone
- Hoe bepaal ik mijn juiste hartslagzone?

Praktijk:

- Instellen van de hartslagmeter
- Gebruik van Polar hartslagmeters tijdens de training.
- Hoe loop je aan de gewenste trainingsintensiteit voor optimaal trainingsresultaat.

Wij voorzien een aantal hartslagmeters voor gebruik tijdens de praktijksessie. Iedereen is van harte welkom! Vooraf inschrijven hoeft niet!

WANDELING FRUITSTREEK : ZATERDAG 31 MAART 2012



Na het grote succes van de wandelingen van de voorbije jaren, richten we weer een gezellige familie-uitstap in. We rijden dit jaar richting fruitstreek waar we een gevarieerd programma hebben samengesteld. Voor degene die na een druk seizoen nog energie op overschot hebben staat er voor de middag een wandeling van +/- 8 km op het programma. Na de middag kan er gefietst worden (MTB/koersfiets meebrengen). Voor degenen die het liever rustiger houden is er een fotozoektocht voorzien in Tongeren.

Programma :

9u00 : vertrek bus Kapelleke
10u00 : wandeling in de fruitstreek rond Borgloon

12u – 13u : etenstijd

13u30 – 16u30 : 1. Activiteit : Fotozoektocht
of
2. Fietstrip in de omgeving

19u : aankomst Herenthout



De prijs voor deze uitstap (bus, middageten en drank bij 't eten)

Menukeuze :

1. Soep + stoofvlees
2. Soep + vol-au-vent
3. Soep + slaatje met kip en ananas

€ 25,00 (all in)

Naam deelnemers	Menukeuze	Mtb/Koersfiets	Fotozoektocht

PAASSTAGE VOOR PUPILLEN – MINIEMEN

TE HERENTALS

Dinsdag 10, woensdag 11, donderdag 12, vrijdag 13 april 2012

Net als vorige jaren richt ACHL weer een stage in voor pupillen en miniemen om zich optimaal te kunnen voorbereiden op het komende zomerseizoen.

Dit jaar gaat de stage weerom door op het BLOSO-sportcentrum in Herentals tijdens de tweede week van de paasvakantie.

Verschillende atletiekproeven zoals start, horden, ver-, hoog- en polsstokspringen, kogelstoten, discus- en speerwerpen komen aan bod en ook de conditie wordt natuurlijk niet vergeten.

Kortom, deze stage is zeker een aanrader voor al onze jongeren uit al onze afdelingen.

**Prijs : 40 euro voor de hele week
(2 drankjes en soep tijdens de middag inbegrepen)**

Wat je moet meebrengen, krijg je nog op een brief als je ingeschreven bent.

Begin : 09u30

Einde : 15u30

Zin om mee te doen ?

Vul dan onderstaand deelnemersstrookje in en geef het af aan je trainer !

Wees op tijd met inschrijven, vanaf 29 maart betaal je 50 euro !

Inschrijvingsstrook paasstage pupillen-miniemen 2012

Naam :Geboortedatum :

Naam :Geboortedatum :

Naam :Geboortedatum :

Naam :Geboortedatum :

en betalen hiervoor x € 40 =Euro.

Afdeling (trainingsplaats)

Inschrijven vóór 28 maart !
